
Sich Erlaubnisse geben

Wann immer Sie mit sich oder anderen hadern, überprüfen Sie: Steckt dahinter eine innere Vorschrift oder ein inneres Gebot ? Sammeln Sie solche inneren Vorschriften systematisch und überlegen Sie dann, ob Sie diese durch selbstbestimmte, neue Erlaubnisse ersetzen wollen. Formulieren Sie neue Erlaubnisse nur so, dass Sie sie auch tatsächlich unterschreiben können – also im Zweifelsfall lieber kleine und überschaubare „Ausnahme-Erlaubnisse“ statt Generalvollmachten!

Meine inneren Vorschriften	Meine inneren Erlaubnisse
Ich muss/ soll/ darf nicht....	Ich kann/ darf...